

**Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)**

17 **День:** 2  
**Неделя:** 4 **20.02.2023**  
**Сезон:** Основной с 01 сентября по 01 марта  
**Возрастная категория:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром	200	10,5	11,80	26,00	221,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,60	1,70
	Мандарин	80	0,5	0,2	6,0	30,40	9,0
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочно-персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5	13,00
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3	1,04
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,30	6,50
378	Кисель из ягод (чёрная смородина) вит.С	200	0,34	0,0	24,9	117,3	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<b>Полдник</b>							
776 (с)	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56	0,18
401	Варенец с лактулозой	200	5,2	4,4	8,0	121,20	1,56
<b>Ужин</b>							
282	Биточек мясной рубленый	80	8,6	8,1	5,6	162,30	0,4
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,80	5,4
393	Чай с лимоном	200	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3-7 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>65,5</b>	<b>62,5</b>	<b>284,5</b>	<b>2044,1</b>	<b>53,5</b>